

Cara Meditasi Vipassanā

Saat anda memejamkan mata, lalu seseorang bertanya "apakah anda tahu lutut anda berada di mana?" Tanpa perlu melihat lutut anda sendiri, anda pasti langsung dapat mengetahui letak dari bagian tubuh tersebut. Mengapa anda bisa mengetahui hal ini? Secara ilmiah kemampuan ini disebut sebagai propriosepsi, yaitu kemampuan untuk mengetahui letak-letak bagian tubuh sehingga anda dapat menggerakkannya tanpa perlu melihat bagian tubuh tersebut satu per satu. Kemampuan ini sangatlah penting dalam aktifitas sehari-hari contohnya ketika berjalan, tanpa kemampuan ini maka anda harus selalu melihat kaki anda ketika berjalan. Contoh lebih ekstrim lagi adalah ketika anda sedang mengemudikan sebuah kendaraan, tanpa kemampuan ini maka melihat jalan sekaligus menginjak gas, membelokkan setir, dan mengganti persneling akan mustahil untuk dilakukan karena anda tidak tahu letak tangan dan kaki anda.

Semua orang pasti memiliki kemampuan yang bersifat dasar ini, namun saat digunakan mereka tidak menyadarinya dan sayangnya kemampuan ini tidak pernah dimanfaatkan. Dalam meditasi vipassanā, kemampuan dasar inilah yang akan anda gunakan terus menerus untuk mengikis kekotoran batin / kilesa hingga nantinya mencapai tingkat kesucian. [Meditasi vipassanā](#) bukanlah suatu hal yang rumit, yang digunakan adalah hal mendasar sehingga semua orang tanpa terkecuali dapat melakukannya. Mantra apapun atau teori konseptual yang rumit tidaklah dibutuhkan. [Hal-hal tidak jelas dan gaib jenis apapun](#) yang melantur kesana kemari sama sekali tidak mendapatkan tempat sejengkal pun di dalam meditasi vipassanā yang sesuai dengan ajaran Buddha dalam Satipaṭṭhāna Sutta.

Ketika anda dengan sadar sepenuhnya menggunakan kemampuan dasar tersebut yaitu mengetahui letak dari salah satu bagian tubuh anda, hal ini menandakan bahwa anda sedang mengarahkan kesadaran anda (manasikāra). Saat anda menyadari letak ubun-ubun anda, di saat inilah anda sedang mengarahkan kesadaran anda ke objek yang netral, yaitu jasmani kasar anda sendiri yang di dalamnya terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap. Inilah tugas anda selama bermeditasi! Selalu arahkan kesadaran anda ke jasmani kasar. Dalam satipaṭṭhāna hal inilah yang disebut sebagai kāyānupassanā. **Kāyānupassanā adalah objek pegangan dasar anda.** Selama meditasi vipassanā, apapun yang terjadi anda akan selalu kembali ke objek ini, karena jasmani kasar adalah suatu hal yang nyata dan pasti, bukan khayalan dan spekulasi.

Dua komponen utama yang sederhana, namun sangat penting ketika anda bermeditasi adalah menyadari dan mencatat dalam batin. Seperti yang telah dibahas sebelumnya yang dimaksud dengan menyadari adalah ketika anda mengarahkan kesadaran anda untuk mengetahui suatu objek. Ketika anda tahu letak tulang ekor anda, di saat itulah anda sedang sadar. Tahu dan sadar adalah sama. Tetapi dalam hal ini yang dimaksud sebagai sadar bukan hanya sekedar hidup, sedangkan tidak sadar bukan hanya sekedar pingsan, tidur, atau mati.

Sadar di sini merujuk pada kualitas hebat dari Sang Buddha, yaitu perhatian penuh dan pemahaman jelas / mindfulness and clearly knowing (sati-sampajāna). Buddha sendiri memiliki arti umum sebagai orang yang sadar sepenuhnya / fully enlightened, di mana kesadarannya tidak dihindangi sedikitpun oleh kekotoran batin / kilesa. Anda dapat menyimpulkan bahwa ketika seseorang sedang dikuasai oleh kekotoran batin / kilesa berarti ia sedang tidak sadar, atau bisa juga dianggap mati. Seseorang yang masih tergilagila oleh objek-objek enam indriya merupakan orang yang tidak sadar. Dalam Dhammapada 2.1, Sang Buddha menyatakan bahwa "Penuh kesadaran adalah jalan menuju tanpa kematian. Tidak sadar adalah jalan menuju kematian. Seseorang yang sadar adalah tidak mati. Seseorang yang tidak sadar adalah mati". Jadi menyadari merupakan suatu alat yang sangat penting sekali untuk menuju tanpa kematian, Nibbāna.

Ketika anda sedang membaca panduan meditasi ini tanpa suara, tentu anda harus tetap melafalkan setiap kata yang terlihat melalui mata di dalam pikiran anda untuk dapat mencernanya dengan jelas. Suara di dalam pikiran anda tersebutlah yang dimaksud dengan mencatat dalam batin. Singkatnya anda memberi label atas apa yang sedang anda sadari dan melafalkan label tersebut di dalam pikiran anda. Contohnya ketika anda menyadari rahang bawah, maka penyadaran tersebut harus diikuti dengan pencatatan "rahang bawah" di dalam batin. Sama dengan ketika membaca, mencatat dalam batin akan membantu penyadaran anda menjadi lebih jelas dan terarah. Selain itu pencatatan juga dapat menetralkan kesadaran anda dari serangan kekotoran batin / kilesa, karena kesadaran anda disibukkan dengan pekerjaan mencatat, bukannya bengong dan melamun.

Terdapat dua hal yang penting saat melakukan pencatatan. Yang pertama, pencatatan dalam batin harus dilakukan dalam satu waktu yang bersamaan dengan penyadaran. Jadi ketika anda menyadari titik pantat kanan, maka di saat itu pula anda sudah mencatat dalam batin "titik pantat kanan". Jika anda tidak melakukannya secara serempak maka usaha anda hanya sia-sia belaka, karena anda hanya sekedar menghafal atau istilahnya membeo saja tanpa benar-benar mengetahui letak bagian tubuh yang dimaksud.

Yang kedua, gunakan label yang sesuai dengan apa yang anda sadari ketika mencatat. Misalnya anda sedang menyadari telapak kaki kanan dan kiri, maka kata-kata yang anda gunakan pun harus telapak kaki kanan dan kiri, jangan mengubahnya dengan kata-kata lain seperti telapak kaki satu dua, buddho, sadar, dan sebagainya,

karena pencatatannya akan menjadi melenceng jauh dan tidak tepat sasaran sehingga tidak ada gunanya. Umumnya orang yang menggunakan kata pencatatan yang tidak sesuai akan sering sekali hanyut dalam perasaan dan pikiran. Ingat fungsi dari mencatat adalah untuk mempermudah anda mengarahkan kesadaran pada objek yang netral. Walaupun ada yang mengatakan bahwa kata-kata itu adalah yang benar, tetapi jika melenceng sehingga tidak bermanfaat, untuk apa anda tetap menggunakannya.

KEMAMPUAN DASAR

[Panduan Berikutnya](#)

KESADARAN SAAT SEKARANG

Saat meditasi ada beberapa hal yang perlu dilakukan seseorang agar kesadarannya selalu sibuk terarah ke jasmani kasar. Pertama dan yang terpenting adalah selalu **menjaga postur tubuh dalam keadaan optimal**. Untuk panduan tentang postur tubuh yang optimal, dapat anda lihat di [video panduan Asyik Bervipassanā - Pedoman Praktis](#). Banyak yang menyebutkan bahwa postur tubuh tidaklah penting saat meditasi, bahwa seseorang dapat memilih posisi senyaman dan serileks mungkin, namun ini sangatlah tidak tepat jika tujuan dari meditasi tersebut adalah untuk mengikis kekotoran batin / kilesa. Mengapa demikian?

Dalam keseharian anda pasti jarang menyadari keadaan dari postur tubuh anda, kecuali dalam keadaan-keadaan tertentu seperti saat difoto di mana anda berusaha menegakkan tubuh agar terlihat tinggi, membusungkan dada agar terlihat keren, atau mengempiskan perut agar terlihat langsing. Ketika hal ini dilakukan, anda akan menjadi lebih sadar akan tubuh anda. Terlepas dari motif yang terlintas dalam pikiran anda sebelum melakukan gerakan membenarkan postur tubuh tersebut, jika anda cermati dengan saksama di momen sepersekian detik itulah kesadaran anda tertarik ke saat sekarang ini. Kesadaran bukan berada di masa lalu, masa depan, ataupun hanyut dalam berjuta-juta kekotoran batin / kilesa yang terlintas di pikiran anda, namun sesaat ia murni berada di saat sekarang ini. Anda sepersekian detik sadar sepenuhnya, tidak mati.

Anda mungkin sudah mengerti dari artikel terkait sebelumnya bahwa [saat kekotoran batin / kilesa menguasai kesadaran](#), ia akan selalu terlihat jelas pada jasmani anda, layaknya sebuah cermin. Kenyataannya ketika postur tubuh anda bungkuk, buncit, menunduk, dan sebagainya, hal ini menandakan bahwa kekotoran batin / kilesa sedang menguasai kesadaran anda. Yang dominan menguasai kesadaran anda saat ini adalah unsur moha (delusi) dalam bentuk kemalasan. Jika postur tubuh yang buruk tersebut tidak segera dibenarkan, maka anda bahkan akan sering terkantuk-kantuk, hilang kesadaran, dan mudah terbawa perasaan dan pikiran. Selain itu postur tubuh yang buruk secara ilmiah telah terbukti akan menyebabkan banyak penyakit menumpuk di tubuh anda. Lalu bagaimana jika saat meditasi anda secara sengaja terus menerus membenarkan postur tubuh ke posisi yang optimal? Hal ini akan membuat kesadaran anda selalu berada di saat sekarang ini dan tentunya akan sangat membantu membentengi kesadaran anda dari serangan kekotoran batin / kilesa. Lagipula hal ini akan sekaligus memperbaiki tubuh anda secara menyeluruh.

Ketika membayangkan tentang Sang Buddha, pasti terlintas dalam pikiran anda bahwa Beliau selalu duduk, berdiri, dan berjalan dengan postur tubuh yang tegak. Bukan hanya itu saja, namun anda mungkin sering mendengar bahwa saat tidurpun Beliau menggunakan posisi tidur singa yang gagah, di mana berarti saat tidurpun posisi tulang punggung-Nya tegak dan perut-Nya kempis. Anda sebagai seorang yang berusaha membebaskan diri dari cengkeraman kekotoran batin / kilesa seperti Beliau, secara otomatis setiap saat harus berusaha menjaga postur tubuh selalu dalam keadaan optimal seperti Beliau. Jika melihat berbagai penjelasan Sang Buddha tentang samādhi, Beliau selalu menyatakan "Ia duduk bersila, menegakkan tubuhnya, dan menjaga perhatiannya (sati) kokoh di depannya". Jadi selalu tegakkan tubuh anda, jangan mau dikuasai kekotoran batin / kilesa sehingga selalu berbungkuk-bungkuk ria baik dalam keseharian apalagi ketika bermeditasi. Banyak yang sudah membuktikan bahwa dengan postur tubuh optimal seperti yang disebutkan dalam panduan meditasi vipassanā ini, kesadaran dapat lebih terjaga, tidak terbawa oleh perasaan dan pikiran.

Untuk memastikan postur tubuh dalam keadaan optimal anda dapat mengecek enam titik sentuhan di tubuh anda. Yang dimaksud dengan hal ini adalah anda sekedar menyadari dan mencatat letak (proprioepsi) dari enam titik sentuhan di tubuh, yaitu dua titik rahang bawah, dua titik pantat, dan dua titik telapak kaki. Penyadaran ini dilakukan secara sekilas dan tanpa mengalir, tetapi langsung berpindah antara dua titik sentuhan ke titik lainnya. Tentunya memastikan berarti anda harus menyadari sekaligus memperbaiki postur tubuh jika ada yang salah, bukan hanya sekedar membeo saja. Jadi ketika mengecek dua titik rahang bawah, anda harus menegakkan kepala dan menelan air liur. Untuk dua titik pantat, anda harus mengempiskan perut dan membusungkan dada. Sedangkan untuk dua titik telapak kaki, anda harus meratakan betis dan paha ketika meditasi duduk atau menegakkannya ketika meditasi berdiri. Terkadang ketika mengecek enam titik sentuhan, akan muncul gerakan otomatis menegakkan tubuh tanpa disengaja.

MEMAHAMI HAMBATAN MENTAL

Setelah postur tubuh dalam keadaan optimal, hal kedua yang harus anda lakukan agar kesadaran selalu terarah ke jasmani kasar adalah **jangan membiarkan kesadaran anda begitu saja mengikuti berbagai hambatan mental yang bermunculan**, seperti nafsu keinginan, kantuk, capek, malas, bosan, pikiran, gelisah, khawatir, takut, marah, sedih, halusinasi, keraguan, dan sebagainya. Mengapa hal-hal seperti ini tidak boleh diikuti?

Pada umumnya anda selalu pasrah dengan hambatan mental dan menganggapnya sebagai diri anda. Contohnya ketika kantuk, malas, atau capek menyerang, maka anda akan lebih memilih berbungkuk-bungkuk ria, bersandaran di tembok, bahkan tidur daripada meditasi. Ini adalah suatu kebiasaan buruk yang sudah mendarah daging dalam diri anda dan juga merupakan hal utama yang membuat seseorang terus berputar dalam samsāra. Ketika anda mengikuti hal-hal tersebut, jika anda teliti maka akan terlihat bahwa anda sedang tidak memegang kendali penuh atas kesadaran anda. Di saat itu pikiran anda akan terasa melayang, buntu, penuh sesak, atau lamban. Tubuh anda akan terasa berat, lesu, tegang, atau kaku. Ketika hambatan mental menyerang dalam meditasi, maka kesadaran tubuh anda akan menjadi tidak jelas dan lancar, bahkan sering kali anda sama sekali tidak tahu jasmani kasar anda. Yang pasti anda akan merasa terkurung dan segalanya tidaklah nyaman. Jika anda pernah merasakan lenyapnya kekotoran batin / kilesa, di mana pikiran akan menjadi plong dan segar, serta badan akan menjadi ringan dan jelas, maka anda akan dapat melihat lebih jelas perbedaan dari kedua situasi ini.

Tidak heran secara ilmiah banyak yang sudah membuktikan bahwa [pikiran adalah pelopor utama dari menumpuknya sakit penyakit](#) di tubuh anda. Bukan hanya saat beban pikiran yang kuat menyerang, bahkan dalam kehidupan sehari-hari di mana anda menggunakan pikiran secara wajar untuk beraktifitas, terlepas dari intensitas fisik dari aktifitas itu sendiri, hal ini akan menumpuk ketegangan-ketegangan di tubuh anda. Jika ketegangan-ketegangan tersebut dibiarkan begitu saja tanpa pernah dikikis, sedikit demi sedikit maka lama-lama akan berubah menjadi penyakit berat. Jika ditanya mengapa orang yang berusia lanjut umumnya selalu banyak penyakit? Sekarang anda bisa menjawabnya sendiri. Bukitnya sudah terlalu tinggi, tidak pernah dikikis.

Seperti yang sudah dibahas sebelumnya hambatan mental ini sebenarnya hanyalah manifestasi dari kekotoran batin / kilesa yang tidak bermanfaat. Sang Buddha sendiri selalu menyatakan bahwa kekotoran batin / kilesa harus segera dibasmi. Dalam M.N. 128 Upakkilesa Sutta, Sang Buddha menjawab pertanyaan dari Anuruddha tentang hambatan dalam meditasi dengan pernyataan-Nya bahwa setiap kekotoran batin / kilesa harus selalu diusahakan untuk tidak muncul lagi: "Ketika, Anuruddha, Aku **memahami** bahwa keragu-raguan, kelengahan, kelambanan dan ketumpulan, ketakutan ... meditasi berlebihan pada gambaran adalah suatu ketidak-sempurnaan pikiran, aku **meninggalkannya**."

Sang Buddha membahas perihal ini lebih mendalam pada M.N. 20 Vitakkasāṅghāna Sutta, yang terlihat jelas dari judulnya yang berarti sutta tentang "Pelenyapan Pikiran-pikiran Kacau", Sang Buddha memberikan beberapa cara bertahap beserta perumpamaannya untuk melenyapkan kekotoran batin / kilesa: "Ketika muncul dalam dirinya pikiran jahat yang tidak bermanfaat yang berhubungan dengan keinginan (chanda), kebencian (dosa), dan delusi (moha), maka ia harus,

- Memperhatikan gambaran lain yang berhubungan dengan apa yang bermanfaat. Bagaikan seorang tukang kayu terampil atau muridnya dapat **mengetuk**, **melepas**, dan **mencabut** pasak besar dengan menggunakan pasak kecil.
- **Memeriksa** bahaya dalam pikiran-pikiran tersebut, sebagai berikut "Pikiran-pikiran ini tidak bermanfaat, tercela, berakibat pada penderitaan. Bagaikan seorang laki-laki atau perempuan, muda, belia, dan menyukai hiasan, akan **ketakutan**, **malu**, dan **jijik** jika mayat seekor ular atau seekor anjing atau manusia digantungkan dilehernya.
- Berusaha **melupakan** pikiran-pikiran itu dan tidak memperhatikannya. Bagaikan seseorang dengan mata yang baik, yang tidak ingin melihat bentuk-bentuk yang ada dalam jarak pandangannya akan **menutup** matanya atau menatap ke arah lain.
- Mengerahkan perhatian untuk **menenangkan** bentukan-pikiran dari pikiran-pikiran tersebut. Bagaikan seseorang yang berjalan cepat akan mempertimbangkan: 'Mengapa aku berjalan cepat? Bagaimana jika aku berjalan lambat?' dan ia akan berjalan lambat; kemudian ia akan mempertimbangkan: 'Mengapa aku berjalan lambat? Bagaimana jika aku berdiri?' dan ia akan berdiri; kemudian ia akan mempertimbangkan: 'Mengapa aku berdiri? Bagaimana jika aku duduk?' dan ia akan duduk; kemudian ia akan mempertimbangkan: 'Mengapa aku duduk? Bagaimana jika aku berbaring?' dan ia akan berbaring. Dengan melakukan hal tersebut ia akan menggantikan setiap postur kasar dengan yang lebih halus.
- Mengertakkan giginya dan menekan lidahnya ke langit-langit mulutnya, ia harus menekan, mendesak, dan menggilas pikiran dengan pikiran. Bagaikan seorang kuat yang **menangkap** seorang yang lebih lemah di kepala atau bahu dan **menekannya**, **mendesaknya**, dan **menggilasnya**.

Selain itu Beliau juga sering memberikan berbagai perumpamaan tentang seseorang yang telah mencapai Nibbāna, yang diibaratkan seperti anak panah yang **dicabut**, tunggul pohon palem yang **dipotong**, api yang **dipadamkan**. Dari berbagai pernyataan Sang Buddha tersebut, terlihat bahwa seharusnya kekotoran batin /

kilesa bukan hanya sekedar diketahui kemunculannya lalu dicatat sebagaimana adanya, tetapi sangat jelas bahwa seseorang setelah mengetahui keberadaan kekotoran batin / kilesa harus segera membasminya. Perumpamaan yang Beliau gunakan pun sangat deskriptif dan tepat sasaran, tentu tiap kata-katanya memang secara sengaja dipilih untuk menggambarkan cara yang tepat dalam memperlakukan kekotoran batin / kilesa. Kata-kata di atas yang berwarna merah mempunyai satu makna utama yang terlihat secara eksplisit, yaitu ketahui dan segera tangani kekotoran batin / kilesa.

Hal ini dapat anda terapkan pada segala hambatan mental yang muncul dalam pikiran anda baik dalam keseharian dan saat bermeditasi, mereka harus segera dicabut, dipotong, dan dipadamkan. Basmi sampai lenyap! Perlu digaris bawahi bahwa di sini yang dimaksud sebagai membasmi bukanlah menimbulkan kebencian pada hambatan mental yang muncul. Bukan berarti ketika gelisah muncul, lalu anda memarah-marahi kegelisahan tersebut. Kalau yang anda maksud sebagai basmi adalah seperti ini tentunya sangat salah, tidak akan berguna, dan justru membuat pikiran anda semakin kacau balau. Membasmi di sini adalah suatu tindakan untuk tidak mau sedikitpun mengikuti hambatan mental yang muncul dengan cara berjuang sepenuh tenaga untuk selalu memegang objek yang netral yaitu jasmani kasar.

MENANGANI HAMBATAN MENTAL

Walaupun sudah mendarah daging, namun jika ada kemauan besar dan tekad bulat untuk berjuang, anda dapat menghilangkan kekuatan cengkeraman kekotoran batin / kilesa setahap demi setahap. Ada tiga cara efektif yang dapat digunakan untuk menarik kesadaran ke jasmani kasar sehingga hambatan mental dapat lenyap. Cara ini [telah dibuktikan efektifitasnya](#) oleh banyak orang. Anda dapat melihat rincian dari ketiga cara ini di [lembar Satipatthāna](#).

Memang Sang Buddha telah memberikan beberapa cara yang telah dibahas sebelumnya untuk memberantas kekotoran batin / kilesa, namun cara-cara tersebut lebih baik anda gunakan sebagai alternatif tambahan ketika serangannya sudah sangat membandel saja, karena cara-cara tersebut lebih dominan menggunakan indriya pikiran anda untuk perenungan sehingga seringkali jika anda tidak mahir mengelola pikiran justru dapat membuat anda jadi banyak berpikir daripada bermeditasi. Sedangkan tiga cara efektif yang akan sering anda gunakan sifatnya netral karena di saat menggunakannya anda hanya akan berjuang menyadari dan mencatat pada objek jasmani kasar, bukan berpikir.

Hal utama yang akan anda lakukan dalam ketiga cara efektif ini adalah mengempiskan otot perut bagian bawah dan membusungkan dada. Seperti contoh sebelumnya ketika anda difoto dan berusaha untuk mengempiskan perut agar terlihat langsing, hal inilah yang anda lakukan sekarang. Catatan penting yang perlu diperhatikan adalah anda tidak perlu menahan napas ketika anda sedang berusaha mengempiskan perut. Inilah yang terjadi ketika anda difoto, anda tetap dapat mempertahankan perut kempis sambil melakukan berbagai pose sesuka hati. Contoh lain yang lebih nyata adalah ketika anda sit up dan anda berusaha mengangkat badan ke arah lutut, saat itu bukannya anda menahan napas tapi justru membuang napas agar anda punya kekuatan lebih untuk mengangkat badan. Atau ketika anda melakukan yoga dan dalam posisi plank, otot perut anda saat itu pasti dalam keadaan kempis, namun anda dapat bernapas dengan normal, walaupun lama kelamaan napas anda tentunya akan menjadi berat. Jadi sangatlah jelas bahwa mengempiskan otot perut bagian bawah tidak ada hubungan sedikitpun dengan napas, baik itu tarik, tahan, atau buang.

Barulah pada cara 2 dan 3 anda secara spesifik perlu menahan napas. Menahan napas di sini bukan berarti selama durasi anda melakukan cara ini, tapi hanyalah sesaat saja. Pada kenyataannya jika anda teliti, saat melanjutkan ke langkah berikutnya yaitu Tahu Badan atau TANCAP, maka napas yang sedang anda tahan tersebut akan terbuang secara otomatis. Setelahnya pun anda akan menarik napas secara otomatis. Anda akan benapas secara normal. Namun yang tidak akan pernah terjadi secara otomatis adalah tahan napasnya, yang justru sangat efektif untuk menahan proses berlangsungnya hambatan mental. Maka dari itu dalam cara-cara ini yang diutamakan adalah tahan napasnya, karena yang lainnya sudah otomatis berproses. Intinya tidak perlu khawatir anda mati sesak napas ketika melakukan cara-cara ini.

Ketika langkah dari ketiga cara ini berakhir anda harus secara sengaja mengulanginya lagi dari awal. Terutama gerakan mengempiskan perut harus dilakukan lagi dan lagi, terlepas dari perasaan menipu bahwa perut anda masih kempis. Cara 1, 2, 3 ini anda gunakan terus menerus berganti-gantian hingga hambatan mental yang muncul benar-benar lenyap. **Mengetahui adanya hambatan mental yang muncul, lalu berusaha memberantasnya sampai lenyap disebut cittānupassanā** dalam satipatthāna. Ingat cittānupassanā: cara 1, cara 2, cara 3.

FENOMENA YANG DIABAIKAN

Lalu setelah postur tubuh optimal dan hambatan mental teratasi, hal ketiga yang harus dilakukan untuk **selalu mengarahkan kesadaran ke jasmani kasar adalah menyadari tiap-tiap bagian tubuh (proprioepsi)**

dengan Sistem Tahapan Aktif Jasmani. Di saat penyadaran bagian tubuh ini, tentu anda akan dapat merasakan berbagai karakteristik dari jasmani kasar anda. Keempat unsur utama (cattāro mahābhūtā), yaitu tanah / padat (paṭhavī), air / cair (āpo), api / panas (tejo), angin / gerak (vāyo) di dalamnya akan dapat terasa dengan jelas. Anda dapat merasakan setiap perubahan-perubahan unsur yang terjadi di dalam tubuh. Dalam kehidupan sehari-hari karena kesadaran anda terlalu sibuk ke luar, fenomena ini tidak pernah anda rasakan, namun ketika bermeditasi akan terasa sangat jelas, bahkan terlalu jelas.

Perlu digaris bawahi bahwa fenomena di dalam jasmani ini memang sangatlah alami karena merupakan proses yang terjadi di dalam tubuh, sehingga anda tidak perlu memberikan perhatian yang berlebihan pada setiap fenomena yang bermunculan. Hal ini sangatlah penting, karena pada umumnya seseorang yang baru pertama kali merasakan fenomena-fenomena ini akan tertarik secara berlebihan padanya. Jika anda justru berusaha memperhatikan semua fenomena, maka hal tersebut hanya akan menyita waktu dan memperlambat kemajuan kualitas mental anda, karena fenomena yang muncul akan terlalu banyak jenisnya dan justru intensitasnya akan semakin meningkat dari waktu ke waktu. Kenyataannya seringkali fenomena tersebut hanyalah unsur angin yang berusaha mempermainkan kesadaran anda. Layaknya orang yang memperhatikan bentuk cahaya dan akhirnya melekat pada objek tersebut, orang yang memperhatikan fenomena yang seharusnya tidak perlu diperhatikan pada jasmani akan melekat dengan sensasi tersebut secara berlebihan dan setiap kali bermeditasi hanya akan mencari dan menunggu, bukannya aktif bekerja sehingga ia mudah hanyut dalam perasaan dan pikiran.

Terdapat dua jenis fenomena jasmani yang sangat tidak perlu diperhatikan saat bermeditasi, yaitu aliran-aliran berjalan naik turun kesana kemari dan fenomena gerakkan-gerakkan tanpa disengaja. Umumnya kedua fenomena ini sangatlah menarik untuk diamati dan seseorang yang memperhatikan hal ini secara berlebihan akan hanyut di dalamnya. Dalam keadaan ini, seringkali hal tersebut akan dikait-kaitkan dengan adanya sesosok makhluk yang sedang berada di dalam tubuhnya. Pandangan ini sangatlah salah! Ada dua kemungkinan yang akan menyelimuti pikiran orang berpandangan salah seperti ini. Kemungkinan pertama, ia akan menganggap bahwa makhluk tersebut sedang membantu menyucikan dirinya sehingga timbullah kemelekatan pada makhluk tersebut dan kemudian khayalannya yang seakan-akan nyata akan semakin berkembang. Umumnya ia akan menganggap dirinya lebih hebat dari orang lain, tidak dapat dinasihati, bahkan guru pembimbing yang sedang mengarahkannya dianggap salah. Kemungkinan kedua, ia akan merasa takut dan khawatir akan dirasuki oleh makhluk tersebut sehingga akhirnya tidak mau bermeditasi lagi.

Pandangan salah ini dapat juga terjadi pada seseorang yang mengikuti bentukan-bentukan mental seperti melihat sosok Buddha, malaikat, dewa, setan, cahaya, bau-bauan, suara, sentuhan-sentuhan dan sebagainya. Mengapa pandangan salah ini bisa terjadi? Seperti yang sudah dibahas sebelumnya, dalam meditasi seseorang harus selalu menutup lima indriya dan menjaga indriya pikirannya dari 'perasaan suka dan tidak suka' dengan selalu memegang objek jasmani kasar yang di dalamnya terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap. Sayangnya orang ini telah gagal dalam melakukan kewajiban utama tersebut dan lebih tertarik mengikuti gejolak dalam perasaan dan pikirannya. Jika muncul keserakahan (lobha) maka ia akan berusaha menggenggam objek tersebut secara berlebihan. Jika muncul kebencian (dosa) maka akan diselimuti oleh perasaan takut, khawatir, dan was-was.

Namun anda tidak perlu khawatir terjerumus dalam pandangan salah ini, asalkan anda tetap melakukan [kewajiban utama dalam meditasi vipassanā](#), yaitu menyadari dan mencatat tanpa perasaan suka dan tidak suka. Fenomena-fenomena tersebut karena berusaha memikat kesadaran anda dapat dikategorikan dalam hambatan mental, sehingga anda dapat menanganinya dengan tiga cara cittānupassanā: cara 1, cara 2, cara 3.

Sebagai catatan tambahan, gerakkan tubuh adalah suatu hal yang sangat wajar dalam meditasi karena objek utamanya adalah jasmani kasar yang hidup, di mana terdapat unsur angin (vāyo dhātu) di dalamnya yang fungsi utamanya adalah untuk menggerakkan badan dan organ dalam anda. Terdapat dua jenis gerakkan yang akan anda temui saat bermeditasi, yaitu goyangan tak berhenti dan sentakan terkaget. Goyangan tak berhenti menandakan bahwa ada kekotoran batin / kilesa yang sedang menguasai jasmani, sedangkan sentakan terkaget menandakan bahwa ada kekotoran batin / kilesa yang lenyap. Seperti yang terlihat dari namanya, goyangan tak berhenti selalu muncul bersambungan tanpa jeda dalam kurun waktu tertentu. Contohnya goyangan terkantuk-kantuk maju mundur. Sedangkan sentakan terkaget selalu muncul berjeda-jeda dan dapat terlihat jelas perbedaan antara sentakan 1 dan sentakan 2. Contohnya saat meditasi berdiri setelah terkantuk-kantuk tiba-tiba tersentak mau terjatuh. Goyangan tak berhenti yang tidak ditangani akan selalu menyebabkan masalah, sedangkan sentakan terkaget selalu akan membuat badan jadi nyaman dan pikiran segar. Dua hal yang terlihat serupa tetapi berbeda jauh. Ketika gerakkan apapun terjadi baik berupa goyangan tak berhenti maupun sentakan terkaget, anda tetap tidak perlu perhatikan, harus berusaha dikontrol, dan dikembalikan ke postur tubuh optimal.

MENDETEKSI KELAINAN FISIK

Ketika kesadaran anda berpindah-pindah dari satu bagian tubuh ke lainnya dengan [Sistem Tahapan Aktif Jasmani](#), sebenarnya anda sedang mengarahkan unsur angin di dalam tubuh anda untuk mendeteksi berbagai masalah yang sedang bersembunyi. Jika sebelumnya yang dibahas adalah fenomena yang tidak perlu diperhatikan, sekarang yang akan dibahas adalah fenomena yang sangat perlu diperhatikan, tidak boleh tidak jika anda ingin meningkatkan kualitas mental anda.

Masalah yang sedang bersembunyi di dalam tubuh anda, yang mungkin tidak pernah anda ketahui bahkan dengan kemajuan teknologi di bidang kesehatan, akan bermunculan ketika anda menyadari jasmani. Masalah ini akan muncul dalam bentuk rasa sakit, panas-dingin, gatal, semutan, mati rasa / baal, tegang / kaku, pegal, penat dan pusing. Anda dapat menyebut fenomena di jasmani ini sebagai hambatan fisik. Umumnya hambatan fisik ini selalu berusaha dihindari oleh semua orang dalam kehidupan sehari-hari dan ketika muncul dalam meditasi, mereka cenderung mengganti posisi atau bahkan mengakhiri sesi meditasinya. Padahal sebenarnya **mengamati berbagai hambatan fisik yang muncul** merupakan hal keempat yang anda harus lakukan untuk selalu mengarahkan kesadaran anda ke jasmani.

Satu hal penting yang harus diketahui adalah hambatan fisik ini bukan muncul karena anda duduk atau berdiri tanpa bergerak dalam waktu yang lama, namun menandakan bahwa ada masalah dengan fisik anda dan sedang dalam proses dibenarkan. Proses membenaran tubuh ini hanya perlu menggunakan kekuatan dari perhatian penuh / mindfulness yang gratis, tidak perlu membeli obat yang sangat mahal. Jadi jika anda ingin menjadi benar-benar sehat, [terbebas dari segala jenis penyakit](#), bukan hanya sehat secara kedokteran, maka anda harus melampaui seluruh hambatan fisik tersebut.

Walaupun sangat jarang ditemukan, namun mungkin terdapat orang yang tidak peduli dengan kesehatannya tetapi hanya peduli dengan kualitas mentalnya, lalu ia bertanya "Apa gunanya saya membuang waktu untuk mengatasi hambatan fisik ini?" Ia belum mengetahui bahwa dengan mengamati hambatan fisik sebenarnya mentalnya sedang ditempa, sehingga seiring dengan fisiknya menjadi sehat, kualitas mentalnya pun turut meningkat.

Dalam kehidupan sehari-hari ketika anda mengalami masalah, contohnya ketika usaha anda bangkrut, apa yang anda rasakan di saat itu? Tentunya anda akan menjadi stress berat dan merasa bahwa ini adalah akhir dari dunia. Tentunya anda sangat tidak suka berada dalam keadaan yang sangat buruk tersebut dan anda berusaha mencari cara untuk keluar dari situasi tersebut. Jika ada seseorang yang menghampiri anda lalu memberikan saran agar anda tetap tenang, menganggap bahwa kamma buruk anda sedang berbuah, dan mengajak anda untuk sering bermeditasi, kerap kali anda tidak menanggapi orang tersebut, bahkan menganggapnya sudah gila, karena menurut naluri anda seharusnya di saat ini anda harus cepat-cepat mencari alternatif lain, bukannya justru menganggur bermeditasi. Memang adalah hal yang wajar bagi anda untuk mencari alternatif lain, tetapi akan sangat sulit bahkan mustahil jika anda sedang dikuasai oleh perasaan dan pikiran yang kacau. Inilah alasan mengapa ketika seseorang mengalami masalah dan tergesa-gesa menyelesaikannya, justru masalahnya menjadi semakin rumit.

Sang Buddha menyatakan dalam *Aṅguttara Nikāya* 8.6 bahwa semua orang, baik seorang yang masih duniawi (*puṭhujjana*) maupun seorang yang telah mencapai tingkat kesucian (*ariya*) pasti akan menghadapi delapan kondisi duniawi (*aṭṭha lokadhamma*), yaitu untung-rugi, kehinaan-kemasyhuran, celaan-pujian, dan kenikmatan-kesakitan. Namun terdapat perbedaan reaksi dari kedua jenis orang ini. Seseorang yang masih duniawi tidak memahami bahwa hal-hal duniawi ini adalah tidak kekal (*anicca*), penderitaan (*dukkha*), dan pasti berubah (*vipariṇāma*) sehingga muncul perasaan suka dan tidak suka. Sedangkan seseorang yang telah mencapai tingkat kesucian memahami sebagaimana adanya dengan jelas akan delapan kondisi duniawi tersebut sehingga ia terbebas dari penderitaan. Bagaimana cara melatih diri sehingga dapat semakin memahami hal tersebut sehingga tidak menderita?

Adalah hal yang mustahil bagi seseorang yang tidak pernah berlatih ketika harus menghadapi usaha yang bangkrut lalu bersungguh-sungguh berpandangan bahwa ini tidaklah kekal, sehingga tidak ada perasaan tidak suka yang menghinggapi pikirannya. Jika semua orang yang tidak pernah berlatih dapat melakukan hal tersebut, maka dunia ini akan damai tanpa perselisihan. Namun adalah mungkin bagi seseorang yang giat berlatih, ketika bermeditasi ia harus menghadapi berbagai hambatan contohnya rasa sakit yang luar biasa, yang ia sangat tidak sukai, namun ia berusaha berjuang dengan tekad yang bulat dan penuh kesabaran untuk melihat proses alami dari hambatan fisik tersebut, bahwa hal ini hanyalah suatu proses yang akan muncul, berlangsung, dan akhirnya lenyap. Orang seperti inilah yang dapat menghadapi berbagai masalah dalam hidup ini dengan perasaan dan pikiran yang seimbang, karena mereka telah berulang kali melihat proses ketidakkekalan / *anicca* dalam latihannya, sehingga timbul pemahaman bahwa segala kondisi-kondisi duniawi tersebut juga tidaklah kekal. Jadi janganlah menganggap remeh hambatan fisik, karena mereka dapat menjadi teman berlatih anda yang terbaik.

MENGAMATI DENGAN MUDAH

Anda hanya perlu memberi porsi kesadaran anda pada hambatan fisik yang sudah terasa jelas dan cukup mengganggu. Ketika tidak ada hambatan fisik sama sekali atau masih samar-samar, teruslah menggunakan Sistem Tahapan Aktif Jasmani yang dikombinasikan dengan tiga cara *cittānupassanā*: cara 1, cara 2, cara 3 untuk mengantisipasi serangan hambatan mental. Sama seperti ketika penyadaran bagian tubuh, saat anda menyadari hambatan fisik sebenarnya anda juga sedang melihat proses perubahan dari keempat unsur utama di dalam tubuh. Namun perbedaannya, kali ini fenomena yang muncul harus anda sadari dan catat dari awal berlangsung hingga tuntas lenyap.

Tiap hambatan fisik yang muncul memiliki cara penanganannya masing-masing. Kelompok hambatan fisik pertama dan yang paling sering muncul adalah rasa sakit, panas-dingin, dan gatal. Kelompok pertama ini memiliki perubahan irama rasa sebagai karakteristik utamanya. Ketika anda mengamati hambatan fisik ini, maka akan terasa jelas perubahan-perubahan yang terjadi pada satu bagian tertentu. Contohnya untuk rasa sakit perubahan yang terjadi pada satu titik sakit dapat berupa bertambah sakit, berkurang sakit, menusuk, mengeras, mengebor, dan sebagainya. Setiap perubahan tersebut harus anda ikuti dan catat dalam batin menggunakan kata-kata yang sesuai dengan rasa yang muncul.

Cara ini akan membuat pengamatan rasa sakit menjadi jauh lebih mudah, karena anda bukannya mengeluh kesakitan tetapi justru asyik mengikuti perubahan irama rasanya. Begitu juga dengan penyadaran irama rasa panas-dingin, maka anda ikuti perubahannya dari bertambah panas, berkurang panas, atau bertambah dingin, berkurang dingin. Lalu sama juga untuk gatal, yaitu bertambah gatal, berkurang gatal.

Ketika anda menyadari jasmani dan muncul rasa sakit, namun karena belum begitu jelas anda abaikan saja dan tetap menyadari jasmani, lalu setelah beberapa saat muncul rasa sakit yang jelas di banyak tempat, maka anda hanya perlu memilih satu titik sakit yang dominan dan tetap di sana hingga hambatan tersebut lenyap. Anda tidak perlu memperhatikan sakit yang muncul di tempat lain, meskipun dalam prosesnya mereka menjadi lebih dominan daripada yang sudah anda pilih di awal. Jika pengamatan anda berpindah-pindah maka anda akan kewalahan menghadapi banyak hambatan sekaligus, karena kesadaran anda terpecah kesana kemari. Lagipula sering kali titik sakit yang muncul setelahnya merupakan proses pembenaran tubuh yang muncul akibat pengamatan titik sakit yang semula. Jadi daripada anda mengamati percikan api, lebih baik anda tidak terkecoh dan tetap mengamati sumber utama apinya. Terkadang ketika mengamati rasa sakit akan muncul denyutan naik turun di titik sakit tersebut, di saat itu anda dapat sadari dan catat irama naik turunnya, jika menghilang langsung kembali lagi ke irama rasa sakitnya.

Kelompok kedua adalah semutan yang perubahan irama rasanya terjadi secara konstan, yaitu naik dan turun saja. Maka dari itu anda hanya perlu memilih satu titik dari seluruh semutannya dan ikuti irama naik dan turunnya titik semutan tersebut hingga lenyap. Kelompok terakhir adalah mati rasa / baal, tegang / kaku, pegal, penat dan pusing yang perubahan irama rasanya tidak terlihat. Umumnya yang akan anda temui hanyalah antara rasa mengganjal, keras, tertarik, atau berat. Ketika anda mengamati hambatan jenis ini, mereka akan diam saja tanpa ada perubahan apapun. Terkadang hambatannya hanya akan mengalir sebentar dan akhirnya kembali seperti semula lagi. Jika anda mengamatinya terus menerus, biasanya anda akan kebingungan dan gelisah sehingga perhatian jadi mudah terpecah. Maka dari itu khusus kelompok terakhir ini, anda dapat menggunakan [Tahapan Aktif 4](#) khusus bagian tubuh yang bermasalah. Contohnya jika kaki kanan anda mati rasa / baal / keras seperti batu, maka anda dapat menggunakan Tahapan Aktif 4 bagian kaki kanan, yaitu titik pantat kanan, kaki kanan maju, kaki kanan mundur. Penyadaran dan pencatatan tersebut diulang-ulang hingga hambatannya lenyap tanpa sisa.

Selalu pastikan bahwa hambatan fisik di bagian sebelumnya telah lenyap terlebih dahulu dengan menggunakan Tahapan Aktif pada bagian yang bermasalah beberapa saat, sebelum berpindah ke hambatan fisik berikutnya. Jika di saat pengamatan muncul gelisah karena kesakitan atau ada keinginan untuk merubah posisi badan, maka anda boleh melepaskan pengamatan sakit tersebut terlebih dahulu, lalu lakukan *cittānupassanā* cara 1 sampai gelisah atau keinginannya lenyap, baru kembali ke pengamatan hambatan fisik. Seperti yang sudah terlihat jelas bahwa gelisah, kesakitan, dan keinginan untuk merubah posisi bukanlah hambatan fisik tapi merupakan hambatan mental. Begitu juga ketika timbul perasaan tidak suka pada hambatan fisik tersebut, hal ini bukan disebabkan oleh hambatan fisiknya, tetapi di saat itu anda sedang diserang oleh hambatan mental. Jadi di saat itu anda sedang menghadapi dua kasus berbeda, yang harus ditangani dengan cara yang berbeda pula.

Di sini yang harus anda ketahui dengan jelas adalah seperti jasmani kasar yang sifatnya netral, hambatan fisik yang berada di jasmani kasar pun juga memiliki sifat yang sama, mereka tidak mempunyai kemampuan untuk membuat pikiran anda kacau, karena itulah mengapa anda boleh mengamati hambatan fisik tetapi tidak boleh mengamati hambatan mental. Anda harus memprioritaskan penanganan hambatan mental terlebih dahulu karena hambatan mental sangatlah cepat menguasai kesadaran anda, namun kelemahan dari hambatan mental

adalah mereka juga dapat cepat diatasi jika cara penanganannya tepat. Sedangkan hambatan fisik membutuhkan proses yang jauh lebih lama. **Mengetahui munculnya hambatan fisik dan mengamati irama rasanya dari berlangsung hingga lenyap disebut vedanānupassanā** dalam satipaṭṭhāna.

Ada suatu saat dalam meditasi di mana anda harus tetap sabar dan lembut berhadapan dengan hambatan mental atau fisik yang membandel dan sulit diatasi. Ingat Sang Buddha telah menyatakan dalam Dhammapada 184 bahwa "Kesabaran tanpa batas (khanti) adalah cara melatih batin (pertapaan) yang tertinggi". Maka dari itu di saat ini anda tetap harus berjuang menangani masalah sesuai penjabaran sebelumnya dan dikombinasikan dengan **perenungan positif tentang Dhamma secara singkat**. Ini adalah hal kelima yang anda lakukan sebagai selingan agar dapat selalu mengarahkan kesadaran ke jasmani kasar.

Dhamma yang dapat anda renungkan terutama adalah tentang hukum sebab akibat (kamma). Contohnya ketika anda harus menghadapi rasa sakit yang luar biasa dan setelah mencoba menghilangkan pikiran anda yang gelisah dengan cittaṅupassanā cara 1 namun gelisah tidak kunjung reda, maka anda dapat merenungkan bahwa rasa sakit yang sedang anda alami pasti berasal dari suatu sebab yang dilakukan di masa lalu. Tentunya hal tersebut dilakukan oleh diri anda sendiri karena sesuatu yang bukan milik anda mustahil muncul di hadapan anda, di dalam jasmani anda sendiri, sehingga menolak pun tidak ada gunanya. Lebih baik anda berusaha menuntaskan sebab itu di dalam meditasi dengan sabar dan lembut, daripada nantinya sebab tersebut berbuah di kehidupan sehari-hari. Ketika anda menimpa pikiran yang gelisah dengan suatu perenungan yang positif, maka anda akan dapat lebih lapang dada terhadap rasa sakit yang muncul tersebut. Jangan menganggap remeh perenungan positif yang sederhana ini, karena akan memberi dampak yang besar di saat-saat kritis.

Yang perlu diperhatikan saat melakukan perenungan adalah durasi waktunya tidak perlu terlalu lama. Mengapa demikian? Ketika anda merenungkan suatu hal tentunya di saat itu indriya pikiran anda yang akan dominan bekerja dan saat itu pula anda sedang melepaskan objek yang netral yaitu jasmani kasar. Alih-alih bermeditasi, jika terlalu lama justru dapat menyebabkan pikiran anda melantur kesana kemari membuat berbagai cerita latar belakang atas berbagai hambatan yang anda harus hadapi ketika bermeditasi. Lagipula ketika anda sedang diliputi gelisah, ini menandakan kekotoran batin / kilesa sedang kuat menyerang pikiran anda, sehingga di saat ini justru anda harus berjuang sepenuh tenaga mengarahkan kesadaran pada nāma-rūpa / timbul-lenyap agar bisa lebih kuat membentengi kesadaran anda. Namun jika anda merenung singkat hanya sekedar untuk menyemangati diri, tentu hal tersebut boleh dilakukan. **Perenungan secara singkat di saat ada hambatan yang membandel inilah yang disebut dhammānupassanā** dalam satipaṭṭhāna.

Perlakuan ini juga harus diterapkan pada perenungan Dhamma jenis apapun. Karena sebenarnya yang dimaksud dengan meditasi vipassanā adalah melihat Dhamma, bukan merenungkan Dhamma melalui pikiran. Perenungan adalah suatu hal yang anda lakukan di luar meditasi. Contohnya seperti sekarang saat anda membaca panduan cara bermeditasi ini. Di saat inilah anda boleh merenungkan apakah pembahasan di sini masuk akal atau aneh, dapat dipraktikkan atau bualan belaka, memberi manfaat atau tidak berguna sama sekali. Ketika anda merenungkan hal-hal seperti ini, indriya pikiran pasti bekerja secara aktif. Jika anda mau jujur, sadar ataupun tidak ego / aku pasti memimpin di depan ketika anda sedang berpikir, di mana selanjutnya akan muncul perasaan suka atau tidak suka terhadap hal yang sedang anda renungkan.

Aktifitas berpikir ini sah-sah saja anda lakukan dalam kehidupan sehari-hari, walaupun lebih baik anda selalu berusaha memikirkan hal-hal yang positif (kusala), tetapi adalah hal yang aneh jika anda juga membawanya secara berlebihan ke dalam meditasi. Kenyataannya ketika seseorang membawa segudang teori yang disebutkan sebagai Dhamma untuk dibuktikan dalam meditasi, yang ia lakukan bukanlah mempraktikkan arahan-arahan yang sudah diberikan, tetapi hanyalah merenung dan mengkritik hal ini dan itu yang menurutnya tidak sesuai dengan teori yang ada di pikirannya. Jika anda membawa perenungan secara konseptual seperti ini ke dalam meditasi, maka anda akan terlalu sibuk dalam aktifitas berpikir, sehingga anda tidak memiliki waktu untuk melakukan aktifitas melihat Dhamma yang sebenarnya.

PERENUNGAN DHAMMA BERJALAN DENGAN MINDFUL

Panduan yang telah dijabarkan di atas akan anda gunakan di saat bermeditasi duduk dan berdiri. Sedangkan untuk [meditasi jalan](#), anda tidak perlu menggunakan Sistem Tahapan Aktif Jasmani lagi. Tentu anda akan tetap mengarahkan kesadaran anda ke jasmani kasar, serta postur tubuh dan pikiran tetap dijaga. Yang perlu anda sadari dan catat ketika berjalan hanyalah telapak kaki anda yang melayang. Ingat bukan yang sedang menapak di lantai, namun yang sedang melayang. Jika anda memiliki kebiasaan meditasi berjalan merasakan sensasi yang muncul akibat sentuhan telapak kaki yang menapak dengan lantai, di mana anda merasakan panas-dingin dan kasar-halusnya lantai, maka anda sedang melakukan suatu hal yang tidak tepat sasaran. Berdasarkan apa yang telah dibahas sebelumnya, sangatlah jelas bahwa meditasi bukanlah mengamati fenomena yang terjadi di luar

diri, yaitu lantai dengan kaki, tetapi haruslah yang terjadi di dalam jasmani kasar anda. Maka dari itu anda harus fokus menyadari telapak kaki yang melayang.

Mengapa tidak mengamati keseluruhan kaki yang sedang bergerak? Sebenarnya jika anda teliti, gerakan kaki yang paling jelas akan selalu terlihat pada telapak kaki yang melayang, apakah kaki tersebut sedang bergerak angkat, maju, turun, atau tekan. Keuntungan saat anda mengamati telapak kaki yang melayang, selain anda melihat jelas perubahan yang terjadi antar tiap gerakan, anda juga dapat merasakan perubahan sensasi yang terjadi di telapak kaki tersebut. Tiap gerakan harus dipecah dalam minimal tiga bagian, khusus untuk maju anda harus memecahnya dalam minimal lima bagian. Contoh dari penjelasan ini adalah ketika sedang bergerak angkat, maka anda harus melakukannya sebanyak tiga kali sehingga pencatatan dalam batinnya pun juga tiga kali: angkat, angkat, angkat. Gerakan angkat tersebut anda harus ketahui dengan jelas mana yang angkat ke-1, angkat ke-2, atau angkat ke-3. Jadi gerakan angkat tersebut bukan dilakukan secara mengalir, tetapi harus patah-patah sehingga tiap bagiannya dapat dicerna dengan sempurna.

Ketika gerakan mengangkat, yang akan dominan terasa di telapak kaki yang melayang adalah sensasi ringan. Saat angkat ke-1 akan menjadi sedikit ringan, angkat ke-2 lebih ringan, dan angkat ke-3 sangat ringan, di saat ini kaki anda sudah tidak menapak di lantai dan siap untuk melanjutkan ke gerakan berikutnya. Ketika gerakan maju, kesadaran anda jangan diam saja tetapi harus bergulir mundur dari ujung jari telapak kaki hingga ke tumit, di saat penyadaran tersebut yang akan dominan terasa adalah sensasi mengalir berupa gerakan, denyutan, atau panas-dingin. Saat maju ke-1 sensasinya mulai muncul di ujung jari kaki dan akan perlahan-lahan mengalir mengikuti kesadaran anda hingga sampai ke tumit pada maju ke-5. Setelahnya anda melanjutkan ke gerakan turun, di mana akan terasa dominan sensasi berat. Saat turun ke-1 akan menjadi sedikit berat, turun ke-2 lebih berat, dan turun ke-3 sangat berat, kemudian kaki anda pasti sudah menapak di lantai kembali. Gerakan akhir yang perlu dilakukan sebelum melangkah lagi adalah tekan. Dalam gerakan tekan, anda akan merasakan berat badan yang berpindah dari kaki yang sebelumnya menapak ke kaki yang baru saja menapak. Saat tekan ke-1 tumpuannya akan berpindah sedikit ke kaki tersebut, tekan ke-2 lebih berat, tekan ke-3 sangat berat, dan di saat itu kaki sebelahnya sudah ringan, sedikit terangkat, dan siap untuk melangkah kembali.

Fenomena yang muncul di telapak kaki ini selalu ada dan akan terasa jelas hanya jika kesadaran anda benar-benar tertuju penuh pada telapak kaki yang melayang. Jika anda tidak merasakannya berarti kesadaran anda sering kesana kemari. Tentunya selama meditasi jalan, postur tubuh anda tetap harus optimal, terutama perut bagian bawah anda harus dikempiskan sedalam mungkin. Perut yang kempis akan mempertajam kesadaran anda sehingga fenomena tersebut dapat terasa lebih jelas. Selain itu selama jalan jangan pernah melangkah terlalu jauh yaitu maksimal satu telapak kaki dan juga jangan diangkat terlalu tinggi. Jika terlalu jauh dan tinggi akan membuat anda mudah oleng sehingga anda bukannya mengamati telapak kaki tetapi justru sibuk menjaga keseimbangan. Anda dapat melihat peragaan meditasi jalan secara lengkap dalam [video panduan Asyik Bervipassanā - Pedoman Praktis](#).

Ketika anda bermeditasi jalan lalu muncul hambatan fisik contohnya rasa sakit di pinggang, ini menandakan kesadaran anda bukan berada di telapak kaki yang melayang melainkan sudah berpindah ke pinggang. Atasi segera dengan menarik kembali kesadaran anda ke telapak kaki yang melayang. Jika usaha tersebut gagal dan rasa sakit tersebut selalu muncul kembali di pinggang, maka hentikan sesi meditasi jalan dan ubah menjadi sesi meditasi berdiri. Begitu juga ketika hambatan mental menyerang contohnya banyak pikiran, pertama-tama tarik kesadaran kembali ke telapak kaki yang melayang, tetapi jika tidak berhasil, maka anda dapat berhenti sebentar dan tangani banyak pikiran tersebut dengan cittaṅupassanā cara 1, 2, 3 sampai pikiran lenyap dan kemudian lanjutkan kembali berjalan. Namun jika banyak pikiran tersebut bermunculan kembali terus-menerus, maka hentikan sesi meditasi jalan dan ubah menjadi sesi meditasi berdiri.

KETAHUI SEBAGAIMANA ADANYA

Seiring dengan mengikis kekotoran batin / kilesa sedikit demi sedikit, jika anda melakukan meditasi vipassanā menggunakan empat objek satipaṭṭhāna: kāyānupassanā, vedānānupassanā, cittaṅupassanā, dhammānupassanā, secara bertahap anda juga akan dapat melihat (passati) dan memahami dengan jelas (pajānāti) karakteristik utama dari segala fenomena kehidupan ini, yaitu ketidakkekalan / anicca. Perlu ditekankan sekali lagi bahwa melihat tidaklah sama dengan merenung. Jika anda merenung tentang ketidakkekalan / anicca, seperti berpikir bahwa diri anda pasti akan mengalami lahir, tua, sakit, dan mati sehingga diri ini tidaklah kekal, atau berpikir ternyata perasaan seperti kesedihan tidaklah kekal, atau berpikir bahwa napas keluar-masuk tidaklah kekal, hal-hal ini hanyalah sebatas pengetahuan intelek semata. Sah-sah saja dilakukan jika anda menginginkannya, tetapi hal ini lebih pantas disebut sebagai merenungkan Dhamma bukan melihat Dhamma. Berbeda dengan merenung, melihat adalah suatu aktifitas tanpa kata-kata.

Yang dimaksud dengan melihat Dhamma di sini adalah melihat secara langsung di saat terjadinya proses muncul, berlangsung, dan lenyapnya fenomena-fenomena di dalam diri. Ketika anda melihat munculnya hambatan fisik atau mental, lalu anda tangani dengan cara yang sesuai, hingga 1 hambatan lenyap, maka di saat itulah anda telah melihat 1 proses ketidakkekalan / anicca, sekaligus mengikis 1 kekotoran batin / kilesa. Jika anda telah menangani 1000 hambatan sampai lenyap, maka anda telah melihat 1000 proses ketidakkekalan / anicca, dan mengikis 1000 kekotoran batin / kilesa pula. Semakin banyak anda melihat lenyapnya kekotoran batin / kilesa, semakin banyak anda memahami dengan jelas proses ketidakkekalan / anicca, dan semakin meningkat kualitas mental anda (paññā). Inilah yang disebut sebagai memanfaatkan perhatian penuh (sati) sehingga anda dapat melihat (dassana) dan pemahaman jelas (sampajāna) sehingga anda dapat mengetahui (ñāṇa) segala sesuatu sebagaimana adanya (yathābhūta), yang akhirnya menuntut anda semakin mahir dalam berpandangan benar (sammā-diṭṭhi) atas keseluruhan lima kelompok kehidupan (pañcakhanda).

Ketika perasaan (vedana) jenis apapun muncul, anda dapat dengan mudah berpandangan bahwa perasaan tidaklah kekal (anicca), karena ia tidak kekal maka pastilah membawa penderitaan (dukkha), sehingga tidaklah layak untuk menganggap sesuatu yang tidak kekal, yang membawa penderitaan, dan mengalami perubahan sebagai diri (atta). Begitu juga dengan bentuk, pencerapan, bentuk-bentuk kehendak, dan kesadaran, mereka adalah tidak kekal, penderitaan, dan tanpa diri (anatta). Perlu digaris bawahi bahwa dukkha dan anatta bukanlah sebuah proses dan hanyalah sebuah perenungan, sedangkan yang wajib dilihat secara langsung dalam meditasi adalah proses ketidakkekalan / anicca. Proses dukkha dan anatta tidak akan pernah muncul satu kalipun dalam meditasi secara langsung, sedangkan proses ketidakkekalan / anicca akan berkali-kali anda lihat dalam meditasi secara langsung. Tentunya jika dicocok-cocokkan melalui perenungan proses dukkha dan anatta bisa saja dianggap terjadi di dalam meditasi. Contohnya ketika sedang mengamati rasa sakit lalu anda menganggap rasa sakit itu adalah penderitaan (dukkha) sehingga tidak pantas disebut aku (anatta). Sebenarnya situasi ini bukan menunjukkan bahwa anda sedang melihat proses dukkha dan anatta, karena dukkha dan anatta yang sebenarnya baru dapat dipahami setelah anda mengamati proses rasa sakit tersebut dari muncul hingga lenyap terlebih dahulu. Muncul, berlangsung, lenyapnya rasa sakit adalah proses ketidakkekalan / anicca, dan sangatlah jelas bukan merupakan proses dukkha dan anatta.

Selain itu, terkadang saat meditasi anda dapat merasakan jasmani kasar anda yang seharusnya selalu ada lenyap secara tiba-tiba, sehingga hanya kesadaran saja yang tersisa. Di saat hal ini terjadi anda berpikir bahwa anda sedang melihat proses anatta, sehingga anda berusaha merenungkan kejadian tersebut selama sesi meditasi berlangsung, setelahnya anda akan merasa puas karena telah berhasil melihat proses anatta. Ini adalah pandangan yang sangat keliru, karena di saat jasmani kasar anda tidak terasa jelas, sebenarnya kekotoran batin / kilesa lah yang sedang menutupi kesadaran anda. Jika jasmani anda hilang total, berarti kekotoran batin / kilesa yang sedang menyerang memiliki kekuatan yang sangat besar. Jadi bukannya merenungkan tentang anatta, anda seharusnya tetap bermeditasi dan menangani hambatan mental tersebut dengan cittānupassanā cara 1, 2, 3. Di sinilah kerugiannya jika anda terlalu banyak merenung dan mengkait-kaitkan teori konseptual ke dalam meditasi, apalagi jika pemahaman tersebut terlalu melenceng jauh seperti yang baru saja disebutkan, maka anda dapat terjatuh dalam pandangan salah sehingga anda justru bergembira ketika dikuasai oleh kekotoran batin / kilesa. Untuk menghindari pandangan salah seperti inilah mengapa sejak awal anda harus mengosongkan gelas terlebih dahulu dan berusaha mempraktikkan arahan-arahan yang telah dijelaskan.

Melalui jalan melihat dan memahami dengan jelas proses ketidakkekalan / anicca sebagaimana adanya (yathābhūta) atas segala kekotoran batin / kilesa yang bermunculan inilah anda baru dapat memurnikan diri (visuddhi) hingga nantinya mencapai pembebasan total (vimutti). Jadi kemajuan Dhamma secara bertahap (anupubbapaṭipadā) akan terjadi seiring dengan terkikisnya kekotoran batin / kilesa, Tentunya jumlah kekotoran batin / kilesa yang telah anda kikis juga harus mencukupi sebelum pemurnian diri dapat terjadi. Maka dari itu kikis kekotoran batin / kilesa sebanyak mungkin untuk selangkah lebih maju dalam Dhamma. Teruslah berjuang dengan penuh kesadaran!

RANGKUMAN

Dari penjabaran cara bermeditasi vipassanā ini, kunci utama yang anda harus lakukan adalah selalu mengarahkan kesadaran ke jasmani kasar karena di dalamnya terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap. Dalam praktiknya terdapat lima hal yang dapat anda lakukan, yaitu:

1. Menjaga [postur tubuh](#) selalu dalam keadaan optimal dengan mengecek enam titik sentuhan.
2. Mengatasi berbagai [hambatan mental](#) yang bermunculan dengan cittānupassanā cara 1, cara 2, cara 3.
3. Menyadari tiap-tiap bagian tubuh untuk [mendeteksi masalah fisik](#) yang tersembunyi dengan Sistem Tahapan Aktif Jasmani.
4. Mengamati berbagai [hambatan fisik](#) dari muncul, berlangsung, hingga lenyap.
5. Merenungkan secara [positif dan singkat](#) tentang Dhamma.

Kelima hal ini adalah tugas anda selama bermeditasi duduk dan berdiri, sedangkan untuk berjalan perbedaannya hanya terletak di objek penyadaran dasarnya yaitu hanya pada telapak kaki yang melayang. Kelima hal ini diurutkan sedemikian rupa berdasarkan prioritasnya dalam meditasi. Dalam keadaan apapun, baik anda sedang menghadapi hambatan fisik yang sangat menyakitkan, atau hambatan mental yang bertubi-tubi, postur tubuh harus selalu dalam keadaan optimal terlebih dahulu. Lalu hambatan mental, harus diprioritaskan ditangani daripada hambatan fisik. Perenungan Dhamma adalah alternatif terakhir yang dilakukan secara singkat saja jika cara-cara lain tidak mempan.

Keseluruhan panduan ini telah diringkas secara praktis dalam [lembar Satipathāna dan Sistem Tahapan Aktif Jasmani](#), namun hanya bagian praktiknya saja tanpa penjabaran tambahan sehingga dapat digunakan sebagai pedoman sebelum bermeditasi. Lalu berbagai peragaan secara langsung dapat ditonton pada [video panduan Asyik Bervipassanā - Pedoman Praktis](#). Beberapa tambahan ilustrasi dapat dilihat pada [16 Tabel Panduan Ekstensif](#). Anda dapat melihat di halaman berikutnya. Di bawah ini juga terdapat beberapa artikel yang menjabarkan secara terperinci tentang cara penggunaan beberapa Sistem Tahapan Aktif Jasmani, postur tubuh optimal di saat meditasi duduk dan berdiri, serta cara meditasi jalan.

Lihat Daftar Isi

Ahli Mengikis Kilesa

Postur Meditasi Duduk efektif men...
Postur Meditasi Berdiri efektif m...
Cara Meditasi Jalan Benar
Sistem Tahapan Aktif Jasmani Tahap-1
Sistem Tahapan Aktif Jasmani Taha...
Sistem Tahapan Aktif Jasmani Taha...
Sistem Tahapan Aktif Jasmani Taha...
Sistem Tahapan Aktif Jasmani Taha...
Sistem Tahapan Aktif Jasmani Taha...
Sistem Tahapan Aktif Jasmani Taha...

[Tekan di sini jika anda ingin melihat panduan meditasi dari awal.](#)

FB Page: Sukhesikarama

MENU

<https://www.sukhesikarama.com/cara-meditasi>

[Download Pedoman](#)

[Tanyakan Sekarang](#)

Apakah ada suatu hal yang masih anda kurang pahami? Jika masih ada, maka anda dapat [bertanya kepada sesama kalyanamitta](#) di forum situs ini. Jangan malu, lebih baik anda bertanya daripada sesat di jalan! Selain itu pedoman meditasi ini dapat anda [download dalam bentuk pdf](#) ke perangkat anda. Tekan di sini jika anda ingin >> [membaca berbagai Artikel Dhamma lainnya](#). Jika panduan ini bermanfaat bagi anda, **bantu share agar semakin banyak yang mengenal Dhamma nan indah ini**, demi cinta kasih. ♥

Loading...

To view this content, click reload.

16 Tabel Panduan Ekstensif

Pedoman yang terakhir adalah 16 tabel penjelasan ekstensif tentang [cara meditasi vipassanā bhāvanā yang benar](#) dari meditasi duduk, berdiri, maupun jalan. Panduan ekstensif ini disertai dengan cara mengatasi berbagai hambatan dalam meditasi dan beberapa gambar ilustrasi. Memang beberapa hal di dalam tabel ini merupakan pengulangan, namun ada juga tambahan cara berdiri dari posisi duduk, cara melangkah dengan satu tahapan atau dua tahapan, serta cara ber-namakāra yang mindful. Pembahasan dalam panduan ini bisa dibilang lebih panjang. Anda dapat [download pedoman](#) ini dalam bentuk pdf.

Loading...

To view this content, click reload.

Lembar panduan di bawah ini berisikan ringkasan cara bermeditasi yang benar mulai dari postur tubuh optimal baik saat duduk dan berdiri, cara meditasi jalan, cara menangani hambatan baik fisik maupun mental, serta catatan lengkap keseluruhan Tahapan Aktif 1, 2, 3, 4, 5. Anda dapat menjadikan catatan ini sebagai pedoman ketika hendak bermeditasi sehingga selalu ingat apa yang harus dilakukan agar dapat terbebas dari kekotoran batin / kilesa. Lembaran ini tentunya bukan hanya berguna bagi pemula, namun juga bagi yang sudah lama bermeditasi. Lagipula dengan membaca berulang-ulang seringkali dapat membantu anda memahami suatu hal yang belum tercerna sebelumnya. Anda dapat [download pedoman](#) ini dalam bentuk pdf.

SATIPATTHĀNA DAN SISTEM TAHAPAN AKTIF JASMANI

Loading...

Lihat video ini sekarang:

To view this content, click reload.

Pedoman praktis ini merupakan panduan video oleh [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#) berisikan hal-hal mendasar yang sangat penting dalam [meditasi vipassanā bhāvanā](#). Dijelaskan secara rapi dan mendetail dengan peragaan-peragaan sehingga mudah untuk dimengerti. Video panduan ini dipecah kedalam empat bagian besar yang menyerupai ajaran Buddha dalam Satipatthāna Sutta: empat objek perhatian.

`Total durasi` keseluruhan video ini hanyalah 45:45 menit, bukanlah waktu yang lama untuk mengerti secara jelas suatu hal yang sangat bermanfaat. Setelah mengerti dengan jelas tata cara meditasi vipassanā bhāvanā ini, maka anda dapat langsung mempraktikkannya dalam keseharian baik di rumah, kantor, atau di manapun saat ada waktu. Video dipecah dalam beberapa bagian, yaitu:

1. Pengarahan Awal - Satipaṭṭhāna
2. Meditasi Duduk
3. Meditasi Berdiri
4. Kāyānupassanā - Sistem Tahapan Aktif Jasmani
5. Tahap 1
6. Tahap 2
7. Tahap 3
8. Tahap 4
9. Tahap 5
10. Meditasi Jalan
11. Vedānupassanā - Cara Mengatasi Hambatan Fisik
12. Cittānupassanā - Cara Mengatasi Hambatan Mental
13. Dhammānupassanā - Perenungan Positif Secara Sabar dan Lembut
14. Syarat Seorang Meditator yang Handal

[Download Pedoman](#)

[Tanyakan Sekarang](#)

Apakah ada suatu hal yang masih anda kurang pahami? Jika masih ada, maka anda dapat [bertanya kepada sesama kalyanamitta](#) di forum situs ini. Jangan malu, lebih baik anda bertanya daripada sesat di jalan! Selain itu pedoman meditasi ini dapat anda [download dalam bentuk pdf](#) ke perangkat anda. Tekan di sini jika anda ingin >> [membaca berbagai Artikel Dhamma lainnya](#). Jika panduan ini bermanfaat bagi anda, **bantu share agar semakin banyak yang mengenal Dhamma nan indah ini**, demi cinta kasih. ♥

Loading...

To view this content, click reload.

16 Tabel Panduan Ekstensif

Pedoman yang terakhir adalah 16 tabel penjelasan ekstensif tentang [cara meditasi vipassanā bhāvanā yang benar](#) dari meditasi duduk, berdiri, maupun jalan. Panduan ekstensif ini disertai dengan cara mengatasi berbagai hambatan dalam meditasi dan beberapa gambar ilustrasi. Memang beberapa hal di dalam tabel ini merupakan pengulangan, namun ada juga tambahan cara berdiri dari posisi duduk, cara melangkah dengan satu tahapan atau dua tahapan, serta cara ber-namakāra yang mindful. Pembahasan dalam panduan ini bisa dibilang lebih panjang. Anda dapat [download pedoman](#) ini dalam bentuk pdf.

Loading...

To view this content, click reload.

Lembar panduan di bawah ini berisikan ringkasan cara bermeditasi yang benar mulai dari postur tubuh optimal baik saat duduk dan berdiri, cara meditasi jalan, cara menangani hambatan baik fisik maupun mental, serta catatan lengkap keseluruhan Tahapan Aktif 1, 2, 3, 4, 5. Anda dapat menjadikan catatan ini sebagai pedoman ketika hendak bermeditasi sehingga selalu ingat apa yang harus dilakukan agar dapat terbebas dari kekotoran batin / kilesa. Lembaran ini tentunya bukan hanya berguna bagi pemula, namun juga bagi yang sudah lama bermeditasi. Lagipula dengan membaca berulang-ulang seringkali dapat membantu anda memahami suatu hal yang belum tercerna sebelumnya. Anda dapat [download pedoman](#) ini dalam bentuk pdf.

SATIPATṬHĀNA DAN SISTEM TAHAPAN AKTIF JASMANI

Loading...

Lihat video ini sekarang:

To view this content, click reload.

Pedoman praktis ini merupakan panduan video oleh [Y.M. Bhikkhu Gunasiri](#) berisikan hal-hal mendasar yang sangat penting dalam [meditasi vipassanā bhāvanā](#). Dijelaskan secara rapi dan mendetail dengan peragaan-peragaan sehingga mudah untuk dimengerti. Video panduan ini dipecah kedalam empat bagian besar yang menyerupai ajaran Buddha dalam Satipaṭṭhāna Sutta: empat objek perhatian.

`Total durasi` keseluruhan video ini hanyalah 45:45 menit, bukanlah waktu yang lama untuk mengerti secara jelas suatu hal yang sangat bermanfaat. Setelah mengerti dengan jelas tata cara meditasi vipassanā bhāvanā ini, maka anda dapat langsung mempraktikkannya dalam keseharian baik di rumah, kantor, atau di manapun saat ada waktu. Video dipecah dalam beberapa bagian, yaitu:

1. Pengarahan Awal - Satipaṭṭhāna
2. Meditasi Duduk
3. Meditasi Berdiri
4. Kāyānupassanā - Sistem Tahapan Aktif Jasmani
5. Tahap 1
6. Tahap 2
7. Tahap 3
8. Tahap 4
9. Tahap 5
10. Meditasi Jalan
11. Vedānupassanā - Cara Mengatasi Hambatan Fisik
12. Cittānupassanā - Cara Mengatasi Hambatan Mental
13. Dhammānupassanā - Perenungan Positif Secara Sabar dan Lembut
14. Syarat Seorang Meditator yang Handal

RINGKASAN VIDEO PANDUAN

Dalam panduan video tersebut Y.M. Bhikkhu Gunasiri menjelaskan tentang bagaimana seseorang jarang hidup saat ini, di mana pikirannya cenderung berada di masa lalu atau masa depan. Padahal seseorang seharusnya fokus pada masa kini.

Mengapa seseorang selalu terbawa ke masa lalu atau masa depan? Hal ini dikarenakan dirinya jarang menyadari jasmaninya sendiri yang berada dalam masa kini, padahal jasmani ini selalu setia menemani kemanapun ia bawa pergi.

Selain itu beliau juga membahas tentang sifat dari kesadaran. Ketika tidur tentunya anda sudah dalam keadaan tidak sadar, tetapi begitu anda terbangun dan kesadaran kembali, seketika itu juga kesadaran dikuasai oleh keinginan, seperti contoh yang beliau pakai yaitu keinginan untuk buang air di saat terbangun dari tidur. Dalam meditasi terhanyutnya kesadaran oleh berbagai keinginan dan kemelekatan, merupakan suatu hambatan.

Adapun yang disebut sebagai sadar sebenarnya hanyalah keadaan mengetahui suatu hal. Tahu dan sadar adalah sinonim. Ketika anda tahu berarti anda sadar, ketika anda sadar berarti anda tahu. Inilah karakteristik dari citta, ia bersifat netral karena hanya mengetahui. Tahu ini sangatlah penting dalam meditasi, tahu mau dibawa kemana? Jika anda tahu pada lobha, dosa, moha maka hal tersebut menandakan anda sudah terhanyut, tidaklah dalam keadaan samādhi. Maka dari itu anda harus selalu tahu akan hal netral yaitu jasmani ini yang terdapat nāma-rūpa / timbul-lenyap yang merupakan Teman Sejati untuk melenyapkan kileasa.

Selain menyadari, mencatat merupakan komponen utama lainnya dalam meditasi. Mencatat bukanlah menulis di kertas, tetapi melafalkan suatu kata dalam batin tanpa mengeluarkan suara, karena dengan mengeluarkan suara berarti salah satu indera anda telah terbuka, ingat lima indera harus ditutup. Jika seorang yogi hanya menyadari saja tanpa mencatat dalam batin maka citta dengan mudah akan ditarik oleh cetaska dan seketika kesadaran akan hanyut dalam banyak pikiran, galau, kantuk, dan sebagainya. Namun jika seorang yogi hanya mencatat saja tanpa diikuti penyadaran maka hal tersebut bagaikan seseorang yang membeo saja, tentunya tidak menghasilkan apa-apa. Maka dari itu menyadari dan mencatat haruslah seimbang dan seirama.

Ketika penyadaran dan pencatatan dapat dilakukan dengan kompak pasti jasmani akan terasa sangat jelas, di mana setiap bagian tubuh yang anda lewati dapat dirasakan dengan jelas. Ini merupakan salah satu ciri samādhi. Selain itu badan akan selalu dalam keadaan optimal yaitu perut kempis, dada busung, tegak, tidak bungkuk, tidak condong ke depan belakang atau kiri kanan. Juga badan akan terasa ringan dan segar, kepala terasa plong.

Pedoman Meditasi Vipassanā

#3

ASYIK BERVIPASSANĀ - PEDOMAN PRAKTIS

[Tekan di sini jika anda ingin melihat panduan meditasi dari awal.](#)

Loading...

To view this content, click reload.

Lembar panduan di bawah ini sangat cocok untuk pemula yang belum mengerti langkah-langkah dalam meditasi sama sekali. Hanya berisi kata-kata pencatatan yang perlu diingat terlebih dahulu, sehingga seorang yogi dapat mengerti tugas yang harus ia lakukan setiap kali bermeditasi. Anda dapat [download pedoman](#) ini dalam bentuk pdf.